

Semana del 6/05 al 6/09

Fiesta de la cuadra



OPCIONES

- LU** Pollo desmenuzado con garbanzos y calabacín guisados servido con arroz integral cocido al vapor
- MA** Quesadilla de pollo con marinada jamaicana
- MI** Pollo en salsa de chile rojo servido con arroz integral cocido al vapor
- JU** Chilaquiles de frijoles y pollo
- VI** Chimichurri de cítricos
Sándwich de ensalada de atún

GUARNICIONES

- Zanahorias glaseadas con cítricos
- Frijoles a la charra
- Yuca frita
- Maíz elote
- Calabaza de verano y pimientos asados al ajo



Comida fusión

OPCIONES

- LU** Hamburguesa con queso
Sándwich de pollo a la parrilla
- MA** Pizza con queso
Pizza con pepperoni
- MI** Nachos con frijoles y queso
Nachos con carne de res y queso
- JU** Hamburguesa con queso
Sándwich de pollo a la parrilla
- VI** Pizza con queso
Pizza con pepperoni

GUARNICIONES

- Cuñas de papas sazonadas
- Brócoli asado y pimientos rojos
- Frijoles a la charra, frijoles pinto guisados: *vegetariano*
- Cuñas de papas sazonadas
- Brócoli asado y pimientos rojos



Desde la huerta

Cocina del Capitolio

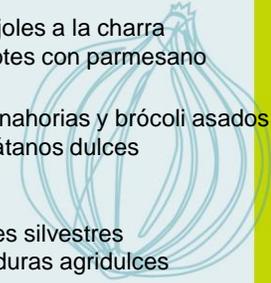


OPCIONES

- LU** Estofado de pollo
Servido con arroz integral al vapor
Hamburguesa vegetariana
Con kétchup y mostaza
- MA** Espagueti con salsa de carne
Servido con nudos de pan con ajo o palitos de pan
- MI** Sándwich de queso fundido clásico
Hamburguesa con queso
Lentejas con marinada jamaicana
Servidas con arroz integral cocido al vapor
- JU** Tofu horneado
Servido con arroz integral cocido al vapor y salsa Teriyaki
Muslo de pollo asado al horno
Servido con arroz integral al vapor
- VI** Sándwich de pollo y chipotle
Tazón de arroz con falafel

GUARNICIONES

- Espinaca salteada al horno
- Cuñas de papas sazonadas
- Frijoles a la charra
- Ejotes con parmesano
- Zanahorias y brócoli asados
- Plátanos dulces
- Coles silvestres
- Verduras agrídulces
- Brócoli asado y pimientos rojos
- Camotes fritos

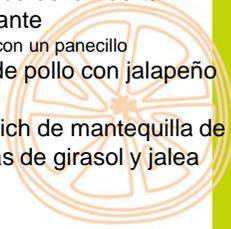


Mercado de la esquina



OPCIONES

- LU** Ensalada de la huerta abundante
servida con nachos
- MA** Sándwich de ensalada de atún servida con un panecillo
- MI** Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea
- VI** Sándwich de ensalada de pollo
Caja de humus, nachos
- JU** Wrap César de pollo
Ensalada de la huerta abundante servida con un panecillo
- VI** Wrap de pollo con jalapeño y lima
Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea



SE OFRECE TODOS LOS DÍAS

Leche Lactaid • Leche 1 % baja en grasa • Leche descremada • Leche de soja

LU

- Ensalada de atún
Panecillo
Duraznos enlatados
Manzana fresca
Frijoles rojos
Rebanadas de pepino
Superensalada de acompañamiento

MA

- Huevo duro
Panecillo
Compota de manzana
Rodajas de naranja
Ensalada de maíz y albahaca
Cogollos de brócoli frescos
Superensalada de acompañamiento

MI

- Ensalada de pollo
Panecillo
Peras enlatadas
Arándanos congelados
Zanahorias tipo baby
Garbanzos asados
Superensalada de acompañamiento

JU

- Pollo desmenuzado
Panecillo de cena
Banana
Rodajas de naranja
Bastones de apio
Ensalada de col con sriracha picante
Superensalada de acompañamiento

VI

- Pollo con jalapeño y lima
Panecillo
Compota de manzana
Ensalada de frutas combinadas
Ensalada César de acompañamiento
Guisantes fríos
Superensalada de acompañamiento

ADEREZO

- Italiano
Ranchero

Semana del 6/12 al 6/16

Fiesta de la cuadra



OPCIONES

- LU** Pollo salvadoreño
servido con arroz integral cocido al vapor
- MA** Sándwich de bistec brasileño
- MI** Frijoles negros condimentados
con sofrito
servidos con arroz integral frito al horno y
plátanos
- JU** Quesadilla de frijoles
y queso blanco
- VI** Estofado de pollo,
chile verde y maíz

GUARNICIONES

- Maíz asado
- Cuñas de papas
sazonadas
- Brócoli asado
- Frijoles refritos
- Camotes asados
mexicanos

Comida fusión



OPCIONES

- LU** Hamburguesa con queso
Sándwich de pollo a la parrilla
- MA** Pizza con queso
Pizza con pepperoni
- MI** Nachos con frijoles y queso
Nachos con carne de res y
queso
- JU** Hamburguesa con queso
Sándwich de pollo a la parrilla
- VI** Pizza con queso
Pizza con pepperoni

GUARNICIONES

- Cuñas de
papas sazonadas
- Brócoli asado y
pimientos rojos
- Frijoles a la charra,
frijoles pinto
guisados: *vegetariano*
- Cuñas de
papas sazonadas
- Brócoli asado y
pimientos rojos

Cocina del Capitolio



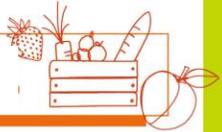
OPCIONES

- LU** Tacos de pavo
servidos con salsa
Tortellini vegetarianos
servidos con grises de queso
- MA** Sándwich de pollo a la barbacoa
de miel
Magníficos macarrones con queso
servidos con grises de harina integral
- MI** Muslo de pollo en mambo horneado
servido con panecillo de harina integral
Sloppy Joe vegano con salsa
barbacoa
- JU** Tostada francesa de harina
integral y hamburguesa de
salchicha de pavo
servidas con jarabe de arce
Lo Mein vegetariano
Arroz jollof
- VI** servido con pollo desmenuzado y
panecillo de harina integral
Quesadilla con queso
servida con salsa

GUARNICIONES

- Frijoles negros sazonados
Ensalada de la huerta de
acompañamiento
servida con aderezo italiano o
ranchero
Zanahorias glaseadas con
cítricos
Cuñas de papas
sazonadas
Ejotes sazonados
Zanahorias tipo baby
Fiesta de papas
Verduras asiáticas
picantes
- Brócoli asado
Frijoles refritos

Mercado de la esquina



OPCIONES

- LU** Ensalada de la huerta
abundante
servida con nachos
- MA** Sándwich de ensalada de atún
servida con un panecillo
Sándwich de mantequilla de
semillas de girasol y jalea
- MI** Sándwich de ensalada de pollo
Caja de humus, nachos
- JU** Wrap César de pollo
Ensalada de la huerta
abundante
servida con un panecillo
Wrap de pollo con jalapeño
y lima
- VI** Sándwich de mantequilla de
semillas de girasol y jalea

Desde la huerta



SE OFRECE TODOS LOS DÍAS

Leche Lactaid • Leche 1 % baja en grasa • Leche descremada • Leche de soja

LU

Ensalada de atún
Panecillo
Banana
Compota de manzana
Zanahorias tipo baby
Cogollos de brócoli
Superensalada de
acompañamiento

MA

Huevo duro
Panecillo
Peras enlatadas
Rebanadas de manzana
Bastones de apio
Ensalada de tomate y
pepino
Superensalada de
acompañamiento

MI

Ensalada de pollo
Panecillo
Arándanos congelados
Cuñas de naranja
Salsa asiática de frijoles
Zanahorias asadas al
sésamo
Superensalada de
acompañamiento

JU

Pollo desmenuzado
Panecillo
Duraznos cortados en
cubos
Arándanos
congelados
Rebanadas de pepino
Ensalada cinta azul
Superensalada de
acompañamiento

VI

Pollo con jalapeño y
lima
Panecillo
Rodajas de naranja
Ensalada de frutas
combinadas
Ensalada César de
acompañamiento
Maíz asado
Superensalada de
acompañamiento

ADEREZO

Italiano
Ranchero

PROSPERAR

Semana del 6/19 al 6/23

Fiesta de la cuadra



OPCIONES

- LU** Pollo desmenuzado con garbanzos y calabacines guisados
servido con arroz integral cocido al vapor
- MA** Quesadilla de pollo con marinada jamaicana
- MI** Pollo en salsa de chile rojo servidos con arroz integral cocido al vapor
- JU** Chilaquiles de frijoles y pollo
- VI** Chimichurri de cítricos
Sándwich de ensalada de atún

GUARNICIONES

- Zanahorias glaseadas con cítricos
- Frijoles a la charra
- Yuca frita
- Elotes
- Calabaza de verano y pimientos asados al ajo

Comida fusión



OPCIONES

- LU** Hamburguesa con queso
Sándwich de pollo a la parrilla
- MA** Pizza con queso
Pizza con pepperoni
- MI** Nachos con frijoles y queso
Nachos con carne de res y queso
- JU** Hamburguesa con queso
Sándwich de pollo a la parrilla
- VI** Pizza con queso
Pizza con pepperoni

GUARNICIONES

- Cuñas de papas sazonadas
- Brócoli asado y pimientos rojos
- Frijoles a la charra, frijoles pinto guisados: *vegetariano*
- Cuñas de papas sazonadas
- Brócoli asado y pimientos rojos

Cocina del Capitolio



OPCIONES

- LU** Pollo con marinada jamaicana servidos con arroz integral
Sándwich de queso a la parrilla
- MA** Hamburguesa Five-O de Alaska
Penne al horno servido con grisesines de queso
- MI** Tazón de arroz y pollo al estilo Teriyaki
Arroz frito con tofu
- JU** Perro caliente de pavo
Dal de lentejas servidos con arroz integral
- VI** Enchilada de carne de res
Macarrones Alfredo

GUARNICIONES

- Plátanos dulces
Zanahorias tipo baby
- Camotes fritos
Bastones de apio
- Brócoli asado y pimientos rojos
Chícharos
- Espinaca salteada
Patatas horneadas
- Frijoles negros estilo mexicano
Ensalada César de acompañamiento

Mercado de la esquina



OPCIONES

- LU** Ensalada de la huerta abundante
servida con nachos
- MA** Sándwich de ensalada de atún
- MI** Ensalada clásica del chef servida con un panecillo
- VI** Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea
- JU** Wrap César de pollo
Ensalada de la huerta abundante servida con un panecillo
- VI** Wrap de pollo con jalapeño y lima
Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea

Desde la huerta



SE OFRECE TODOS LOS DÍAS

Leche Lactaid • Leche 1 % baja en grasa • Leche descremada • Leche de soja

LU

- Ensalada de atún
Panecillo
Banana
Compota de manzana
Zanahorias tipo baby
Cogollos de brócoli
Superensalada de acompañamiento

MA

- Huevo duro
Panecillo
Peras enlatadas
Rebanadas de manzana
Bastones de apio
Ensalada de tomate y pepino
Superensalada de acompañamiento

MI

- Ensalada de pollo
Panecillo
Cuñas de naranja
Arándanos congelados
Salsa asiática de frijoles
Zanahorias asadas al sésamo
Superensalada de acompañamiento

JU

- Pollo desmenuzado
Panecillo
Arándanos congelados
Duraznos cortados en cubos
Rebanadas de pepino
Ensalada cinta azul
Superensalada de acompañamiento

VI

- Pollo con jalapeño y lima
Panecillo
Rodajas de naranja
Ensalada de frutas combinadas
Ensalada César de acompañamiento
Maíz asado
Superensalada de acompañamiento

ADEREZO

- Italiano
Ranchero